



# Somatic Experiencing Trauma-Heilung

*Trauma ist die biologische unvollständige Antwort des Körpers auf eine als lebensbedrohlich erfahrene Situation. Traumatische Erlebnisse sind keine ewig sicht- und spürbaren Narben, sie können geheilt werden.*

■ CHRISTOPH WÄLCHLI \*

Ein Trauma ist im Nervensystem gebunden. Durch einschneidende Ereignisse hat es seine volle Flexibilität verloren.

Die Ursachen von Trauma können Ereignisse sein, die fast immer für jeden traumatisierend sind: z.B. Kriege, schwerer Missbrauch, Gewalt, Unfälle, schwere Verletzungen und Krankheiten, Operationen, Verlust eines nahen Menschen, Naturkatastrophen ... Aber auch scheinbar alltägliche oft unerwartete Ereignisse, kleinere Verletzungen, Unfälle, invasive medizinische und zahnmedizinische Behandlungen, Vergiftungen u.a. Die Verletzlichkeit ist auch abhängig von eigenen Ressourcen, körperlicher Konstitution, Familiendynamik, Lebensgeschichte und Alter. So können für ein kleines Kind schon die Geburt, mangelnde Bindung, allein gelassen werden, plötzliche laute Geräusche, grosse Hitze oder Kälte und längere Ruhigstellung traumatisierend sein. Trauma ist keine Krankheit. Trauma ist eine Stufe von Nicht-Wohlfühlen. Ein unangenehmes Gefühl ist ein Signal, dass etwas in uns unsere Aufmerksamkeit erfordert. Wenn dieses Signal und wenn es noch so klein sein mag, unbeantwortet bleibt, kann sich das möglicherweise in ein Traumasymptom entwickeln. Mögliche *Traumasymptome*: Übererregbarkeit, Ängste, Panik, existentielle Hilflosigkeit und Verzweiflung, Depression, Verleugnung, tiefgreifende Gefühle von Entfremdung, Dissoziation, Überaktivität, Bindungsunfähigkeit, Über-

empfindlichkeit, Schlaflosigkeit, Erschöpfung, chron. Schmerzen, Fibromyalgie, Migräne, Nacken- und Rückenbeschwerden, Probleme des Immunsystems und des Endokrinsystems u.v.m. Trauma kann jede Ebene unseres Lebens beeinträchtigen oder stören - körperlich, seelisch, geistig und sozial.

Heilung von Trauma geschieht durch die schrittweise Entladung der immensen Überlebensenergie, die noch in der Immobilitätsreaktion gebunden ist.

Im SE "verhandeln" wir das Trauma neu. Dazu ist es nicht nötig, das traumatische Geschehen nochmals kathartisch zu durchleben. Es ist sogar möglich, ohne Inhalte oder Erinnerungen zu arbeiten. Dies kann sehr sinnvoll sein, vor allem, wenn das Ereignis emotional noch zu belastend ist.

Der Körper und seine Empfindungen sind die wesentlichen Elemente, die wir als Ausgangspunkt der Reise ins Menschsein brauchen. Denn der Körper stellt alles Nötige zur Verfügung, um den Heilungsprozess in Gang zu bringen. Ein wichtiger Schritt in der Heilung besteht darin ein Gefühl der Sicherheit und Wohlbefinden im eigenen Körper herzustellen. Wesentliche Elemente im Heilungsprozess sind: Erdung, Zentrierung, Ressourcenbildung und das Nachspüren -"Tracking"- der Körperempfindungen, Gefühle, Verhaltensweisen, Gedanken, Bilder und Bewegungen. Zunächst werden mit dem Klienten jene Ressourcen - alles was einer Person hilft das Gefühl von selbst und innerem Zusammengehören zu erleben und zu halten - entwickelt, die während der ursprünglichen Situation fehlten oder zu schwach waren. Auf dieser gestärkten Basis erfolgt dann die Annäherung über den Körper an das traumatische Ereignis. Im Körper stellt sich ein Pendeln zwischen den Ressourcen -aufbauenden Empfindungen- und der überwältigenden Erfahrung mit seinen Emp-

findung. Durch dieses hin und her Pendeln wird immer ein kleiner Teil der "eingefrorenen" Überlebensenergie "aufgetaut", d.h. über körperliche Reaktionen wie Schlottern/Zittern, Hitze, sanften Bewegungen u.s.w wird die Überlebensenergie abgebaut. Ein Schlüssel dabei ist die sogenannte "Titration": die Veränderung soll bewusst in kleinen Schritten erfolgen, damit das System diese auch wirklich integrieren kann und der Körper durch zu grosse Reaktionen nicht geschädigt wird. Die unvollständige Überlebensreaktion kommt dadurch zum natürlichen Abschluss und somit auch die Trauma-Symptomatik. Unser Nervensystem gelangt so zu seiner normalen Flexibilität zurück. *Traumatische Erlebnisse sind keine ewig sicht- und spürbaren Narben, sondern sie sind Gelegenheiten für eine tatsächliche Heilung des Menschen.*

*"Der einzige Garant für Frieden ist die Arbeit an sich selbst und seinen Traumata." Ch.W.*

\* Christoph Wälchli ist Primarlehrer, Physiotherapeut mit zusätzlichen Ausbildungen in:

- Somatic Experiencing (SE) als SE-Practitioner anerkannt
- Integrative CranioSacral Th. beim EMR anerkannt

**"Trauma ist all das, was uns nicht das Einssein erfahren lässt und ist zugleich der Weg zum Einssein. Daher, der einzige Garant für Frieden ist die Arbeit an sich selbst und seinen Traumata."**

# Somatic Experiencing

## Das Erwachen des Tigers

**Somatic Experiencing (SE)** ist eine neue Therapieart, um Menschen von der zerstörerischen Energie von Traumata zu befreien.

Als Vorbild von SE diente die Natur der wildlebenden Tiere. Dr. Peter Levine -der Begründer dieser Therapie- sieht das "menschliche Tier" als ein einzigartiges Wesen an, das einerseits - wie die Tiere in der freien Natur- eine instinktive Fähigkeit zur Heilung überwältigender Erlebnisse besitzt und ausserdem auch vom intellektuellen Verständnis her Zugang zu dieser ihm innewohnenden Heilkraft finden kann.

Menschliche Reaktionen auf Bedrohung sind primär instinktiv und biologisch und erst sekundär psychisch

und kognitiv. Sie beinhalten drei angeborene Überlebensstrategien: *Flucht, Kampf und Totstellreflex (Immobilität)*. Diese drei Reaktionen sind allen Säugetieren gemeinsam.

Was geschieht, wenn wir uns bedroht fühlen? Wir orientieren uns und versuchen die Gefahr einzuschätzen. Erleben wir eine Situation als bedrohlich, mobilisieren wir all unsere Energie für die Flucht oder den Kampf. Wenn wir damit erfolgreich sind, findet der Organismus auf natürliche Weise wieder sein Gleichgewicht.

Ist ein Ereignis jedoch so überwältigend, dass wir nicht kämpfen oder fliehen können, werden diese Reflexe zwar initiiert, kommen aber nicht zur Ausführung. Als letzte Strategie bleibt uns nur noch der Todstell-Reflex.

Hält diese Immobilität zu lange an, kann sich die enorme "eingefrorene" Energie nicht entladen; die hohe Aktivierung im Nervensystem bleibt

bestehen. In der Folge, oft erst Jahre danach, bilden sich Symptome, die schwerwiegend und auch chronisch werden können.

Für spezifische Fragen können Sie sich direkt an mich wenden:

email: [info@sterntherapie.ch](mailto:info@sterntherapie.ch)  
Tel.: 032 322 67 11 oder  
031 858 01 15

Christoph Wälchli

oder:

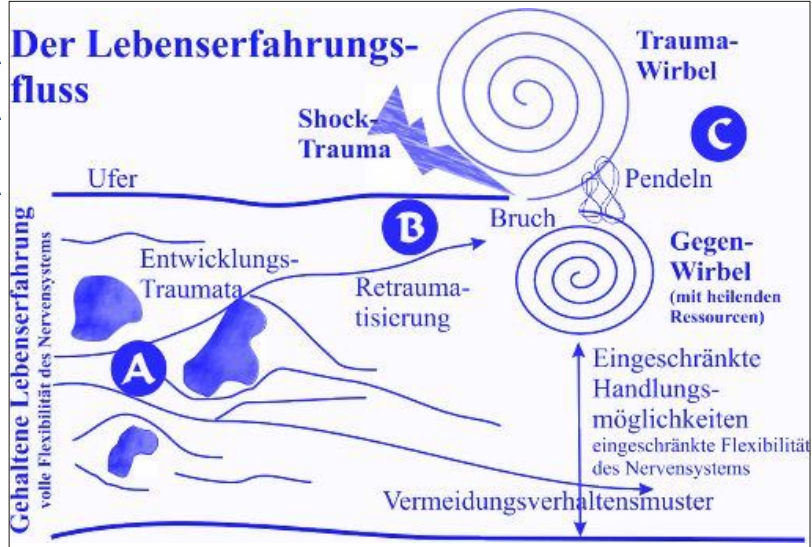
Internet-Seiten:

[www.sterntherapie.ch](http://www.sterntherapie.ch)  
[www.traumahealing.com](http://www.traumahealing.com)

Buch :

"Trauma-Heilung" von Peter A. Levine im Synthesis Verlag ISBN 3-922026-91-5

Stern-Therapie  
Christoph Wälchli  
Tammackerstr. 7, 3102 Moosburg, 031 858 01 15 / T. Kocher-Strasse 11, 3002 Bül, 032 322 67 11  
[www.sterntherapie.ch](http://www.sterntherapie.ch) / Physiotherapie / Somatic Experiencing / CranioSacral-Therapie



**A.** Der Fluss mit seinen Ufern/Grenzen ermöglichen sowohl ein Gehaltensein wie auch das Fliesen. Im Fluss hat es Turbulenzen und natürliche Hindernisse wie Steine welche die Turbulenzen noch verstärken. Die Steine können als Entwicklungstraumata angesehen werden, die das freie Fliesen behindern und den Charakter einer

Person formen.  
**B.** Wenn ein Schocktrauma passiert, werden die schützenden Flussufer zerstört. Das Wasser fließt aus dem Fluss und lässt ein Trauma-Wirbel ausserhalb der normalen gehaltenen Lebenserfahrung einer Person entstehen. Dies stellt ein gestörtes System dar, das leicht aus dem

Gleichgewicht fallen kann. Wir versuchen dann in unserem Alltag diesen Trauma-Wirbel zu meiden, es entsteht das Vermeidungsverhalten. Unser Leben wird in vielen Bereichen eingeschränkt.

**C.** Im Fluss entsteht aber ein zweiter Wirbel der Gegen- oder Heilungs-Wirbel, welcher am Anfang noch klein ist. Dieser gilt es aufzubauen und zu stärken indem wir zu unseren Ressourcen zurückgreifen. Der Gegen-Wirbel kann genutzt werden den hoch aktivierten Trauma-Wirbel zu deaktivieren. Beide Wirbel sind für die Heilung absolut notwendig. Heilung welche durch das hin und her Pendeln unserer Wahrnehmung zw. den beiden Wirbeln entsteht.

"Trauma ist all das, was uns nicht das Einssein erfahren lässt und ist zugleich der Weg zum Einssein. Daher, der einzige Garant für Frieden ist die Arbeit an sich selbst und seinen Traumata."